

УДК 159.96

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-13>**Яремчишин Марко Михайлович,**

викладач кафедри практичної психології,
аспірант кафедри практичної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0642-0369>

Якубович Ірина Андріївна,

студентка IV курсу кафедри практичної психології,
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-0637-4199>

ФОРМУВАННЯ ТА РОЗВИТОК СТРЕСУ ЗА УМОВИ РІЗНИХ СУСПІЛЬНИХ ТЕНДЕНЦІЙ І ВИКЛИКІВ

Анотація. Сучасний динамічний світ потребує постійного наукового розгляду питань, що стосуються покращення розуміння людської поведінки та переживання індивідом певних ситуацій, результатом яких є погіршення психічного здоров'я та розвиток психічних розладів. Однією з найбільших сучасних актуальних проблем є стрес та причинно-наслідковий зв'язок його формування, переживання, потенційні негативні наслідки та ситуативні психічні порушення, викликані адаптаційним синдромом. Сучасний світ формує все більше причин для переживання та потрясінь, особливо коли йдеться про новітні суспільні тенденції розвитку та існування, нові життєві виклики першопричиною яких є зміна політичних тенденцій, соціокультурних змін. Загалом XXI ст. – це насамперед епоха цифровізації, всезагального доступу до отримання будь-якої інформації та всебічного залучення в онлайн-простір, що, своєю чергою, може все більше впливати на людину, коли йдеться про стрес. Особливістю людського організму та психіки є здібність до адаптації, яка сприяє покращенню психічного та фізичного стану людини у той чи інший момент. Нині розгорнення наукових поглядів про стрес є найбільш актуальною потребою для українців, адже ми проживаємо в умовах унікальної ситуації, повномасштабної війни на нашій території, як здавалося б, не могло статися. Найбільш критичним для порушення психіки людини можуть бути стресогенні чинники, оскільки їх результатом буде зміна психоемоційного стану людини. Такі чинники можуть бути доволі різноманітними незалежно від того, наскільки індивід включений в їхній контекст та наскільки довго перебуває в ньому. У статті будуть проаналізовані стресогенні чинники, їхній вплив на психоемоційний стан людини, оскільки постійний аналіз цих питань сприяє поверненню актуальності теми стресу у науковій дискусії задля розвитку розуміння глобального та українського контекстів причинно-наслідкових зв'язків формування та розвитку стресу за умови різних суспільних тенденцій та постійних викликів.

Ключові слова: психологія стресу, стрес, стресогенні чинники.

Yaremchyshyn Marko, Yakubovych Iryna. FORMATION AND DEVELOPMENT OF STRESS IN THE CONTEXT OF VARIOUS SOCIAL TRENDS AND CHALLENGES

Abstract. Today's dynamic world requires the development of ongoing scientific consideration of issues related to improving the understanding of human behavior and the individual's experience of certain situations that result in the deterioration of mental health and the development of mental disorders. One of the biggest current issues is stress and the causal relationship between its formation, experience, potential negative consequences and situational mental disorders caused by the adaptation syndrome. The modern world creates more and more reasons for an individual to experience and be disturbed. Especially when it comes to the latest social trends in development and existence, new life challenges, the primary cause of which is the change in political trends, socio-cultural changes. In general, the 21st century is primarily an era of digitalization, universal access to any information and comprehensive involvement in the online space, which in turn can increasingly affect a person when

it comes to stress. A feature of the human body and psyche is the ability to adapt, which helps to improve the mental and physical state of a person at a given moment. Currently, the development of scientific views on stress is the most urgent need for Ukrainians, because we live in a unique situation, a full-scale war on our territory, as it would seem, could not happen. Stressors may be the most critical for the disruption of the human psyche, as their result will be a change in the psycho-emotional state of a person. Such factors can be quite diverse, regardless of how much an individual is involved in their context and how long he or she has been in it. The article will analyze stressors and their impact on the psycho-emotional state of a person, as the constant analysis of these issues contributes to the return of the relevance of the topic of stress in scientific discussion, in order to develop an understanding of the global and Ukrainian contexts of the cause and effect relationships of the formation and development of stress in the context of various social trends and constant challenges.

Key words: stress psychology, stress, stressors.

Вступ. У сучасному світі активних змін і глобалізаційних процесів люди значно частіше стикаються з незліченною кількістю стресогенних чинників, що впливають на їхній психоемоційний стан. Надмірне інформаційне навантаження через цифровізацію, постійний швидкий доступ до новинних джерел через соцмережі та прискорений ритм життя продукують безперервний психологічний тиск на особистість та маси. Для благополучного функціонування в сучасному середовищі кожна особа ставить перед собою надто багато складних вимог, що вимагають високої стресостійкості. Наше суспільство щодня піддається стресу з різних сфер життя, що провокує поширення вигорання, тривожних станів, розладів харчової поведінки та навіть депресії. Умови, у яких проживає сучасна людина впродовж останнього десятиліття, значно змінили уявлення про розвиток стресу та доповнили список чинників, які його формують. Сьогодні кожна людина незалежно від віку чи статі щоденно стикається з чинниками зовнішнього середовища, дія яких виводить нервову систему з її звичного ритму функціонування. Нові чинники вимагають пошуку нових стратегій копіngu.

Сьогодні аналіз процесів формування та розвитку стресу в умовах актуальних суспільних тенденцій, зокрема глобалізації, міжнародних конфліктів, економічної нестабільності та цифрової залежності, а також виявлення їхнього впливу на психоемоційний стан особистості, стає більш складним за умови всебічності різноманітних чинників та їх зв'язку між собою. Саме тому постійне теоретичне узагальнення сучасних досліджень у сфері психології стресу та обґрунтування

необхідності пошуку ефективних стратегій адаптації людини до викликів сучасного світу потребують усе більше різноманітних наукових поглядів та розвитку цього питання.

Матеріали та методи. Психологи досліджують стрес уже не одне десятиліття, і актуальність його вивчення тільки росте з розвитком людської культури. Вивченню стресу присвячено роботи як вітчизняних, так і зарубіжних авторів (О. Бондарчук, С. Шевченко, В. Фурман, Г. Сельє, С. М. Саутвік, Дж. А. Бонанно). Так, у працях В. В. Фурман розглядається проблема стресу в умовах світових змін, наголошуючи на важливості соціального середовища та колективної динаміки у формуванні стресогенних реакцій [1].

До ключових стресорів сьогодення можна віднести: міжнародні конфлікти (війни), які наганяють людям почуття тривоги, безпомічності та страху; світову економічну нестабільність, що спровокована інфляціями, неоправданим рівнем зарплати та кризами; залежність від соціальних мереж; культуру продуктивності, нав'язану інфлюенсерами та іншими представниками медіапростору, яка сприяє формуванню нереалістичних стандартів; кібербулінг тощо. У контексті України також великими стресовими чинниками є мобілізація та міграція. Усі ці чинники не лише виснажують психіку людини, а й заважають її адаптації до наявних умов.

У зв'язку із цим проблема формування та розвитку стресу в умовах глобалізованого суспільства набуває особливої актуальності. Вивчення взаємозв'язку між суспільними тенденціями та психічним здоров'ям особистості є важливим кроком до розроблення ефективних стратегій профілактики й подо-

лання стресових станів у сучасному соціальному контексті. Тож питання формування та розвитку стресу в умовах сучасних суспільних тенденцій потребує детальнішого дослідження.

Існує низка досліджень, спрямованих на фактор діджиталізації як стресор, що проковує інформаційне перевантаження. Найпопулярнішим із них є праця Алени Бермес, написана у 2021 р., де вона аналізує наявні тематичні дослідження і зазначає, що в умовах недостатнього рівня критичного мислення особистість стає уразливою до маніпуляцій, що проявляється у підвищенні тривожності, агресивності, появи «тунельного мислення» та навіть психосоматичних розладів [2]. Надмірне використання Інтернету та соціальних мереж пов'язане з такими проблемами, як утома від соціальних мереж, проблемний сон, компульсивне використання соціальних мереж та поширення фейкових новин. Бермес підкреслює, що особистісна резильєнтність може істотно послабити вплив інформаційного перевантаження, стримуючи розвиток тривожності та зменшуючи ймовірність некритичного поширення фейків.

Українська науковиця В. В. Предко у своїх дослідженнях опирається на поняття життєстійкості як основного чинника подолання стресу в умовах війни. Життєстійкість – це здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи свій внутрішній баланс без зниження успішності діяльності [3]. Аналізуючи роботи даної авторки, можна визначити, що стрес у період таких масштабних суспільних криз, як війна, постає не лише як негативна реакція на травмуючу подію, а й як механізм адаптації, що здатен призвести до посткризового зростання особистості [4]. У сильному дистресі, який виникає в умовах війни, у людини формуються такі позитивні якості, як оптимізм, самоповага, відчуття сили і впевненості в собі. Наукове дослідження В. В. Предко у співавторстві з В. Г. Панком на тему «Психологічні особливості посткризового розвитку українців у період війни» є вагомим внеском у розуміння того, як після травмивних подій людина здатна трансформувати

стрес у нові позитивні здібності, які в подальшому допоможуть їй долати труднощі [5].

У працях Дж. Бонанно розглядається здатність людини до психологічної стійкості (резильєнтності) у складних соціальних умовах, таких як війни, катастрофи, пандемії. Особливу роль він відводив адаптації до втрати [6].

Загалом аналіз наукових джерел свідчить про багатовимірність природи стресу в теперішності. Сучасні наукові дослідження стверджують, що його формування зумовлене не лише особистісними факторами, а й потужними зовнішніми впливами: геополітичними, економічними, соціальними та інформаційними.

Стрес – це звична реакція людського організму на сильний подразник, яка має на меті адаптувати нас до певної ситуації. Усі люди переживають стрес, але те, як вони реагують на нього, власне і визначає, чи він є негативним. Характер впливу стресу на людину залежить від багатьох чинників, серед яких можна вирізнити три найбільш важливі: інтенсивність стресу; його тривалість; індивідуальна сприйнятливості конкретної людини до даного стресора. Навіть одиничний супергострий стрес, викликаний, приміром, трагічною подією, може стати причиною серйозної хвороби й навіть смерті [7].

Загалом стресова реакція – це несвідомий захисний механізм, який дає змогу оцінити ситуацію та запускає низку фізіологічних процесів, які відповідають за виживання. Тобто в кризових умовах наш організм здатний діяти автоматично задля самозбереження. Загалом є три автоматичні реакції на стрес: бий, біжи, завмири. Г. Сельє виділив три етапи розвитку стресу:

- 1) тривога;
- 2) резистентність (адаптація);
- 3) виснаження.

На першій стадії організм стикається з деякими подразнюючими чинниками середовища та намагається пристосуватися до них. На другій стадії відбувається адаптація до нових процесів. Але якщо стресор продовжує діяти довгий час, то відбувається виснаження гормональних ресурсів (третя стадія) і

зрив систем адаптації, у результаті чого процес набуває патологічного характеру і може завершитися хворобою чи смертю індивіда [7, с. 17].

Ця складна реакція впливає не лише на психіку, а й на тіло. І одна з головних мішеней для стресу – ендокринна система. Під час зустрічі зі стресором організм автоматично активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, щоб виробляти додаткову дозу необхідних гормонів, таких як кортизол, норадреналін та адреналін. Своєю чергою, збільшення кортизолу призводить до дисбалансу гормонів щитовидної залози (Т3, Т4).

Кожна подія, що потребує від людини зміни звичного способу життя і додаткових витрат енергії, є потенційно стресовою. Найчастіше стрес викликають неприємні події, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю. Ми відчуваємо стрес, коли потрапляємо в сумнівні або двозначні ситуації, коли переживаємо міжособистісні конфлікти. Стреси бувають гострими й хронічними, що накопичуються поступово. Отже, варто детальніше розглянути стресогенні чинники, що формують стрес у сучасної людини. До найбільш травматичних стресів справедливо можна віднести стрес, спричинений війною. Саме війна торкається усіх сфер життя людини: сім'ї, фінансів, здоров'я, духовності, дозвілля тощо. Війна наповнена чималою кількістю викликів для людської психіки. Життя під час війни щоденно піддається різним стресорам: загроза власному життю, можлива втрата близьких, обмеження свободи, вимушене переміщення, невизначеність майбутнього тощо. І це все в сукупності на тлі незадоволених базових фізіологічних потреб. У разі якщо людина не адаптується до таких умов, є ймовірність розвитку стресу і хронічної тривоги, порушення сну, емоційного виснаження і часто посттравматичного стресового розладу [8].

Одним із найбільш значущих стресогенних чинників у сучасному соціумі також виступає економічна криза, що проявляється у зростанні безробіття, інфляції, зниженні купівельної спроможності та поширенні практики

несправедливої оплати праці. Утрата джерел прибутку, боргові зобов'язання, зниження рівня життя та неможливість забезпечити базові потреби формують у людини відчуття власної неефективності, тривалої тривоги та безнадійності. На фізичному рівні економічний стрес корелює з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, розвитком депресивних станів, розладами сну, а також зловживанням психоактивними речовинами як формою саморегуляції. Дослідження також свідчать, що в умовах фінансової нестабільності зростає кількість конфліктів у родині та на роботі, погіршується емоційний клімат у міжособистісних відносинах, що посилює загальний рівень соціального стресу.

Популярна тенденція останнього десятиліття – культура продуктивності, або ж «гонитва за успіхом», що активно транслюється через медіапростір і соціальні мережі. Її суть полягає у надмірному акценті на досягненні результатів, професійній ефективності, багатозадачності та безперервному самовдосконаленні як мірі особистісної цінності. Хоча помірний рівень стресу дійсно може слугувати стимулом для зростання, хронічний тиск досягнень, постійне соціальне порівняння, нормалізація перепрацювань та стигматизація відпочинку (відчуття провини за відпочинок) спричиняють значний психологічний дистрес. Вони призводять до апатії, вигорання, тривожних, депресивних розладів, хронічної втоми і можуть навіть призвести до суїцидальної поведінки. Особливо тривожним є приклад Японії, де культура надмірної праці спричинила появу терміна «кароші» – смерть унаслідок перепрацювання, що визнано серйозною соціальною проблемою на державному рівні.

Результати. Стрес як адаптаційний синдром тісно вплетений в існування сучасної людини. Постійні нові виклики, або, іншими словами, стресочинники, запускають в організмі індивіда невідворотний механізм. Кожен сприймає стрес по-своєму, залежно від попереднього схожого досвіду та суб'єктивного/об'єктивного сприйняття. Оскільки кожна ситуація або серйозна, травматична для психіки зміна сприйняття навколишнього світу

та процесів у ньому, яка потребує витрати енергії, за визначенням убачається як потенційно стресовою, то їх проживання потребує додаткових внутрішніх ресурсів, у пошуку яких людина використовує різні практики та техніки задля регуляції. Важливо у цьому процесі приділити увагу тому, що, шукаючи відсторонення від стресочинників, людина може залучатися в медіапростір, наслідком чого може бути підвищена тривожність, яка підживлює стрес.

Сучасні попкультурні тенденції постійного особистісного розвитку формують у людини переживання на тлі конкуренції, результатом чого індивід, залучений у цей простір, може відчувати невпевненість у собі. Разом із тим у таких людей може розвиватися комплекс неповноцінності, оскільки постійне тривожне порівняння себе з іншими не лише підживлює тривожність, а й формує викривлене уявлення про себе, навколишній світ та свої можливості. Загалом ці сучасні тенденції сприяють розвитку стресу. Культурні тенденції можуть бути різними, наприклад в азійських країнах панують загострені переживання, пов'язані з успішністю. У Японії підлітки часто стикаються з проблемами соціалізації та самотності, що провокує тривожні тенденції щодо суїцидальної поведінки. Однією з причин такої актуальної суспільної проблеми Японії є фактор подій часів Другої світової війни, коли на них була скинута ядерна бомба. Аналіз сучасних культурних тенденцій цієї країни може певною мірою дати розуміння того, як себе колективно відчуває суспільство, особливості колективної сублімації та поствоєнні пролонговані наслідки. Загалом соціумам усіх країн, які відчули наслідки агресивної війни Другої світової, притаманне в поствоєнний період формування певних культурних проявів. Наприклад, у японців це проблематика суїциду і самотності, у Німеччині – особливо загострене бажання уникати будь-яких конфронтацій на суспільному та політичному рівнях, а в Україні до певного періоду прагнення зберегти встановлені суспільно-політичні узгодження панувало як концепція спільного державного україноцентричного простору.

У наших реаліях попри сформовані політично-соціальні принципи, економічну кризу та нових суспільних викликів головне місце займає фактор сучасної агресивної війни, який в будь-якому разі суттєво впливає на стрес та його проживання. Аналізуючи сучасні тенденції проживання війни в Україні, науковці, беручи до уваги актуальні дослідження з тематики переживання стресу, тривоги і депресії під час війни в Україні, відзначають, що це питання недостатньо вивчене [9].

Попри звичні стресори та проблеми адаптації до нових культурних віянь фактор війни серйозно вносить свої корективи. Навіть беручи до уваги те, що стрес сам по собі може бути суб'єктивним або об'єктивним, він усе одно значною мірою впливає, насамперед, на виснаження людини, що проявляється у надмірній тривожності та депресії. Незалежно від того, чи людина стикнулася з війною напряму, вона все одно буде її відчувати, що може формувати залежності. Травматичний стрес, спричинений війною, найбільше впливає на дітей та підлітків, формування яких відбувається в умовах постійного напруження та непередбачуваності майбутнього. Відповідно, це спричинить суспільні проблеми в майбутньому, серед яких можуть бути поширена апатія, депресія, тривожні стани. Актуальності набуватимуть проблеми соціалізації, комфортного відчуття себе у світі та підвищеної тривожності. У сукупності такі особистісні риси зможуть проявлятися у деструктивних проявах.

Висновки. Отже, одними з найбільших стресогенних чинників є економічна нестабільність, культурні прояви, війни та соціальна взаємодія. У сукупності ці чинники підживлюють як гострий, так і хронічний стрес. Задля подолання таких негативних чинників організм мобілізується та намагається саморегулюватися, що впливає на поведінковий апарат людини та його зміну. Разом із тим стрес буває конструктивним, що провокує швидку адаптацію до попередньо незручних умов та покращує діяльність людини.

Формування стресу та його розвиток – це унікальний процес. Поєднання фізичних та

психологічних проявів робить цей адаптивний синдром найбільш небезпечним, із чим може стикнутися психіка та організм людини. Стикаючись із новими незвичними ситуаціями, в індивіда запускається невідворотний процес, який супроводжується деструктивними, тривожними проявами. Основні положення концепту стресу висунув Г. Сельє, який уперше приділив увагу цьому явищу, результатом чого є стійка позиція щодо етапів розвитку стресу, які поділені на тривогу, резистентність та виснаження. Завдяки його структурному підходу є розуміння того, як

механізм стресу функціонує з навколишніми подразниками, серед яких новітні тенденції та виклики. Варто зазначити, що навколо феномену стресу не вироблено уніфікованої концепції, що виражається у складності визначень та понять, проте є розуміння базових процесів, що розвиває наукові прогнози із цієї теми. Саме тому це питання буде постійно гостро актуальним, оскільки стрес супроводжує людину в різних ситуаціях протягом життя, – від незвичних побутових питань до соціальних стресогенних чинників та новітніх тенденцій.

Список використаних джерел:

1. Фурман В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021. № 27. С. 151–155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26>
2. Bermes A. Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*. 2021. Vol. 61. Article 102555. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102555>
3. Власюк Н. Життєстійкість як необхідна компетенція для життя. *JustUkr*. URL: <https://www.justukr.com/blog/zhittestiystykist-yak-neobhidna-kompetentsiya-dlya-zhittya> (дата звернення: 14.04.2025).
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2022. Т. 33(72). № 4. С. 89–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16>
5. Панок В. Г., Предко В. В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2024. № 2. С. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27>
6. Bonanno G. A. Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 2004. Vol. 59(1). С. 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
7. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf
8. Хаустова О. О. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні. *Здоров'я України. Тематичний номер «Неврологія. Психіатрія. Психотерапія»*. 2022. № 4(63). С. 22–24. URL: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladiv-vumovah-distresu-vjnivukran>
9. Kurapov A., Danyliuk I., Loboda A., Kalaitzaki A., Kowatsch T., Klimash T., Predko V. Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. 2023. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465>

References:

1. Furman, V., & Reva, O. M. (2021). Psyholohichni osoblyvosti upravlinnia stresom v umovakh suspilnykh transformatsii [Psychological features of stress management in the context of social transformations]. *Habitus*, 27, 151–155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.27.26> [in Ukrainian].
2. Bermes, A. (2021). Information overload and fake news sharing: A transactional stress perspective exploring the mitigating role of consumers' resilience during COVID-19. *Journal of Retailing and Consumer Services*. Vol. 61. Article 102555. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102555> [in English].
3. Vlasiuk, N. Zhyttestiystykist yak neobkhidna kompetentsiia dlia zhyttia [Resilience as a necessary competence for life]. Retrieved from: <https://www.justukr.com/blog/zhittestiystykist-yak-neobhidna-kompetentsiya-dlya-zhittya> [in Ukrainian].
4. Predko, V. V., & Somova, O. O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhennia zhyttestiystykosti ukraintyv [The impact of war on changes in stress levels and strategies for preserving the

vitality of Ukrainians]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohiia*. Vol. 33(72). No. 4, 89–98. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.4/16> [in Ukrainian].

5. Panok, V. H., & Predko, V. V. (2024). Psykholohichni osoblyvosti postkryzovoho rozvytku ukraintsiv v period viiny [Psychological features of post-crisis development of Ukrainians during the war]. *Naukovyi visnyk Uzhorodskoho natsionalnoho universytetu. Serii: Psykholohiia*, 2, 137–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.27> [in Ukrainian].

6. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20> [in English].

7. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykholohiia stresu ta stresovykh rozladiv: navch. posib. [Psychology of stress and stress disorders: a textbook]. Universytet “Ukraina”, 266 p. Retrieved from: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf [in Ukrainian].

8. Khaustova, O. O. (2022). Tryvozhno-depresyvni rozlady v umovakh dystresu viiny v Ukraini [Anxiety and depressive disorders in the context of war distress in Ukraine]. *Zdorov'ia Ukrainy. Tematychnyi nomer “Nevrolohiia. Psykhiatriia. Psykhoterapiia”*, 4(63), 22–24. Retrieved from: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnodepresivn-rozladi-vumovah-distresu-vjnivukran> [in Ukrainian].

9. Kurapov, A., Danyliuk, I., Loboda, A., Kalaitzaki, A., Kowatsch, T., Klimash, T., & Predko, V. (2023). Six months into the war: A first-wave study of stress, anxiety, and depression among in Ukraine. *Frontiers in Psychiatry*. Vol. 14. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1190465> [in English].